

АНТОНИНА
ФЕДОРИЩЕВА

зачем

НУЖНА
СЕМЬЯ

или

чему и как

УЧИТЬ ДЕТЕЙ
В XXI ВЕКЕ



Антонина Федорищева

**Зачем нужна семья, или Чему
и как учить детей в XXI веке**

«Автор»

2023

Федорищева А.

Зачем нужна семья, или Чему и как учить детей в XXI веке /
А. Федорищева — «Автор», 2023

Сегодня вряд ли найдутся родители, которых не волновал бы вопрос: «Чему и как учить ребенка в XXI веке?» Автор книги - педагог, семейный психолог и многодетная мама щедро делится профессиональным и личным опытом, и призывает своего читателя искать собственный стиль воспитания, подчеркивая, что универсального рецепта не существует. Эта книга — не просто набор советов для пап и мам, а скорее дружеская беседа о том, как не потерять веру в себя, воспитывая детей в наше стремительное время, полное технологических новаций и избытка информации. Задачи, которые поставил перед собой автор: - воодушевить читателя на поиски своего индивидуального стиля воспитания; - помочь настроить взаимоотношения с системой образования; - снизить уровень родительской тревоги за будущее ребенка; - обозначить важные моменты на пути взросления детей; - взглянуть на сложности как на возможности и поверить в свои силы.

© Федорищева А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5
1.3. Современные дети	10
1.4. Чему и как учить детей в XXI веке	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Антонина Федорищева

Зачем нужна семья, или Чему и как учить детей в XXI веке

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Признаюсь честно: я ленивый родитель. Вместо того, чтобы гулять с детьми, я люблю поваляться в постели и посмотреть фильм. Я не проверяю домашние задания, и меня мало волнуют школьные оценки. Когда я устаю, то могу рывкнуть и не испытывать при этом ни малейших угрызений совести. Если есть возможность делегировать домашние дела, я смело прощаюсь с ними, хотя понимаю, что качество выполненной работы может пострадать. Блюда, на приготовление которых уходит больше 30 минут, я просто не готовлю. Чтобы не играть с детьми, я зову гостей. Даже на родительские собрания теперь ходят мои старшие дети. Да, я использую детский труд!

Так было не всегда. Чтобы стать так называемым «ленивым», или, лучше сказать, «счастливым» родителем, мне понадобилось много лет и тысячи часов практики. Сейчас в сфере родительства я стараюсь заниматься только тем, что мне нравится. Что я действительно люблю – так это общаться с детьми и наблюдать за ними. Мне нравится отмечать, как они растут и набираются опыта. Я легко нахожу с ними общий язык, потому что мне интересно все, что с ними происходит. Я могу часами слушать своих дочерей, и они отвечают мне взаимностью.

Цель этой книги – вдохновить читателей на поиск индивидуального стиля воспитания. Ведь не существует единого рецепта того, «как надо», все мы разные. Книга может стать поддержкой для тех, кто столкнулся со сложностями воспитания детей в наше непростое время. Моя задача – снизить уровень родительской тревожности, укрепить веру в себя, обозначить важные моменты на пути взросления ваших детей.

Особенно полезной эта книга будет тем родителям, которые пребывают в состоянии непрерывного цейтнота «работа-дом-семья» и в плену желания быть идеальными родителями. Как и я когда-то... Это книга для тех, кто в погоне за званием «родитель года» напрочь забыл о себе.

Я решила поделиться своими мыслями о родительстве, поскольку обладаю уникальным опытом в этой области:

- родившись в многодетной семье потомственного педагога, где вопросу воспитания детей уделялось много сил и времени, я имела счастье видеть изнутри все трудности родительства в 90-е годы и сравнить их с сегодняшними сложностями воспитания подрастающего поколения;

- профессию педагога я выбрала в сознательном возрасте, уже имея за плечами опыт работы как в государственных образовательных учреждениях, так и в качестве наемного сотрудника в российских и зарубежных коммерческих компаниях и в частном образовании;

- я являюсь автором тренинга «Персональная эффективность современной мамы», провожу консультации в качестве семейного психолога, собрала кейс самых часто задаваемых вопросов родителей о воспитании и обучении детей, на которые попытаюсь ответить в этой книге;

- воспитываю троих детей 7, 14 и 16 лет, которые осознанно подходят к процессу обучения в государственной общеобразовательной школе, профессионально занимаются спортом, танцами и творчеством, умеют готовить и участвуют в домашних делах, уже имеют представление о своей будущей профессии и знают, как достичь поставленных целей;

– являюсь сертифицированным тренером Международной сети школ скорочтения, развития памяти, интеллекта и внимания для детей и взрослых Schoolford;

– я счастливый человек: в моей жизни хватает места для путешествий вдвоем с мужем и всей семьей, спорта и творчества, семейных посиделок и настоящей крепкой дружбы, самореализации и отдыха. И это – результат ежедневной работы по узнаванию и выбору себя, которая продолжается и сейчас.

Все написанное в этой книге – попытка осмыслить исключительно мой личный опыт, который может существенно отличаться от социального опыта читателей. Я ни в коей мере не претендую на истину в последней инстанции. Напротив, я считаю себя таким же «ищущим» и «любопытным» родителем, как и вы. И постоянно учусь у вас и ваших детей.

Чтобы облегчить чтение книги, я выделила несколько основных частей: «СЕМЬЯ», «ШКОЛА», «ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ» и «МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ». В конце каждой смысловой части есть сноски «ЧТО МЫ МОЖЕМ» и «ХОРОШАЯ НОВОСТЬ». Они помогут взглянуть на трудности как на повод для рефлексии и роста.

Приятного и легкого вам чтения!

Глава 1.

СЕМЬЯ. РАДОСТЬ БЫТЬ РЯДОМ

«Не ограничивай ребенка своим собственным опытом, ибо он рожден в другое время».

Древнееврейская пословица

1.1.

Роль семьи в формировании личности

Почему я поставила главу о семье на первое место? Потому что искренне считаю, что каждая личность нуждается в другой личности. Мы все стремимся к свободе творчества, свободе обретения своей целостности, свободе самоутверждения и самоактуализации. Это стремление невозможно без «окружения», в котором мы отражаемся, изучаем себя и других, учимся понимать и ценить себя и окружающих как часть себя.

Именно в семье закладываются основные ценности, правила и нормы поведения, именно семья транслирует правильное отношение к себе и к миру, учит с ним взаимодействовать. Семья дает нам возможность любить и чувствовать себя любимым, получать и отдавать, поддерживать и учиться, проявляться и быть безоговорочно принятыми. Несмотря на то, что сейчас социологи и психологи говорят о «кризисе семьи», мне хотелось бы отметить положительные тенденции развития современной «ячейки общества».

На смену жесткой и закрытой модели советской семьи, где в роли начальника выступал родитель, а ребенок считался подчиненным, пришла модель семьи, в которой вертикальная система воспитания дала сбой. Современная семья постепенно утрачивает функциональность, существовавшую всегда, и особенно это касается вопроса выживания.

Сегодня женщина в состоянии сама прокормить себя и потомство, а мужчина вполне способен вести домашнее хозяйство и может иметь внебрачные отношения. На первый план выходит личностное развитие. Да, союз мужчины и женщины по-прежнему популярен, только теперь мы вступаем в него позднее и более осознанно. Мы стали гораздо требовательнее к своим партнерам и не боимся прекращать отношения, которые нас больше не устраивают. У каждого из нас появилось больше разнообразия в том, как строить свою жизнь, карьеру, родительство. Мы стали лучше понимать себя и поэтому более трепетно относиться к детству, понимая, какое огромное значение в жизни человека имеют первые годы жизни в семье.

Несмотря на все риски (близкие отношения – всегда риск, ведь в отношениях мы вынуждены открываться и становиться более уязвимыми, зависимыми, вынуждены учитывать желания других членов системы), мы все же продолжаем создавать семьи, и это обусловлено тем, что всем нам жизненно необходимо чувство близости и покоя. Именно той близости, при кото-

рой можно быть самим собой и не притворяться. Поэтому мы создаем такую территорию, где можно расслабиться и ни с чем не воевать. Ведь наш мир порой похож на поле боя в прямом и переносном смысле: множество задач, конкуренция, скорость всех процессов, поток информации, с которым нам не по силам справиться (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, 2).

Обеспечение надежного тыла – главная задача современной семьи. Создание семьи имеет смысл только тогда, когда человек чувствует себя в ней лучше, чем вне нее. Еще одна интересная тенденция в развитии семьи – более позднее обособление детей. Общая продолжительность жизни увеличивается, и мы уже можем позволить себе потратить на развитие детей достаточно большой период жизни. Дети начинают задерживаться в семье, тем самым продлевая себе период детства.

В природе более продолжительное детство означает повышение уровня развития. Как это скажется на будущем поколении – пока непонятно. Ведь мы еще никогда не сталкивались с такими стремительными изменениями. Но ясно одно – отношения в семье меняются в сторону гуманности, уважения индивидуальности и личности каждого из ее членов.

Благодаря доступности информации, общению и открытости современной семьи родительские модели стали более гибкими. Они индивидуализируются и меняются с невероятной скоростью. Приемы, которыми пользовалась семья при воспитании первого ребенка, становятся уже неактуальными для второго и последующих детей. Сегодня мы сами решаем, что для нашей семьи хорошо, а что плохо. И эта свобода, это право, это непостижимое ранее приобретение, с одной стороны, радует, а с другой – пугает. Ведь долгие годы право решать, что и как должен делать человек, оставалось у государства, церкви, общины, партии, старшего поколения.

Порой мы не знаем, что делать с этой свободой. В мире так много информации и возможностей, что, не имея собственной индивидуальности, мы рискуем раствориться как личности и потерять себя. Поэтому сегодня очень важно разумно воспользоваться этим правом – самостоятельно решать, что для нас хорошо и какими должны быть брак и семья (ПРИЛОЖЕНИЕ 3, 4).

1.2.

Современные родители

Нам, современным родителям, приходится воспитывать своих детей в гораздо более сложных условиях, чем раньше. И это не мое мнение, а мнение большинства мам и бабушек, моих и ваших знакомых, которые воспитывали детей в те времена, когда еще не было мультимедиа, стиральных машин и роботов-пылесосов. Несмотря на все достижения современной цивилизации, воспитывать детей сегодня намного сложнее. Почему так?

Во-первых, сегодня мы наблюдаем культ ребенка, в котором дети – очень важный инвестиционный проект. Мы стараемся дать им все самое лучшее: образование, развлечения, отдых. Создавая наиболее благоприятные условия для единственного ребенка, мы, сами того не осознавая, отдаем его решение жить самостоятельно. Зачем менять то, что и так хорошо работает? Дома красиво, чисто, тепло, уютно, всегда есть вкусная готовая еда, любое желание мгновенно исполняется. А там, в неизвестном мире, надо самому и прибираться, и готовить, да еще и как-то зарабатывать на еду. К тому же на зарплату молодого специалиста ни в Турцию не слетать, ни машину купить. Фи! Вот и живут детки с родителями до 25–30 лет, а то и дольше. До тех пор, пока родители способны их содержать.

Во-вторых, раньше воспитанием занималась школа. Наши родители, отдавая ребенка в первый класс, понимали, что там его не только научат писать и читать, но и разовьют у него основные социальные навыки, научат почитать старших и помогать младшим, вносить посильный вклад в развитие общества и государства, уважать чужой труд и быть успешным в общественной жизни. Теперь этим вынуждена заниматься семья. Хотя многие до сих пор ждут возвращения советской системы воспитания. А зря.

В-третьих, современные родители – это дети 70-90-х годов прошлого века, которые росли в сложной экономической ситуации и зачастую были лишены качественного общения с родителями. Вот почему они принимают решение воспитывать своих детей по-другому, учитывая его потребности и особенности, желания и мечты. Картинка, конечно, очень красивая. Чем более родители родителей усердствовали со «строгостью» и, порой, даже «жестокостью» и равнодушием, тем сильнее у современных родителей желание воспитывать по-другому. И здесь есть опасность впасть в другую крайность – забыть о себе и своих желаниях.

В-четвертых, бабушки и дедушки уже не так охотно нянчатся с внуками, как раньше. Многие из них продолжают работать, полны сил, хорошо выглядят, имеют какое-либо хобби, и не одно – в общем, уделяют себе много времени, чего они не могли себе позволить, когда воспитывали своих детей. Еще 20 лет назад в воспитании ребенка, как только он появлялся на свет, участвовали все. Вообще все делалось сообща, мы не мыслили себя вне семьи. Сейчас родители все чаще прибегают к услугам нянь, воспитателей и репетиторов.

В-пятых, эмоциональная незрелость – это отголосок нашего родного прошлого и нерешенных внутренних конфликтов. Она проявляется в первую очередь в повышенной возбудимости (резкие перепады настроения, крик, ругань, слезы, обиды на ребенка и даже рукоприкладство), а также в постоянном сравнении ребенка с собой и нежелании признавать его аутентичность (сюда же можно отнести и реализацию своих нереализованных желаний за счет ребенка). Пытаясь загладить свою вину перед ребенком с помощью подарков и поблажек, такие родители постепенно скатываются к откровенному манипулированию, что приводит к конфликтным ситуациям в семье.

В-шестых, нам просто тревожно, а порой даже страшно. Потому что мы не совсем понимаем, как будет выглядеть мир завтра и к чему готовить своих детей. Как и чему учить? Что будет являться критерием успеха? Как и чем мы будем зарабатывать? Какое общество придет на смену обществу потребления? Стоит ли изучать иностранные языки? Какие профессии будут востребованы через 10–20 лет? Поработят ли нас машины?

ЧТО МЫ МОЖЕМ

Для начала неплохо было бы посочувствовать себе – искренне и по-доброму. Нам так не хватает бережного отношения к себе, что мы готовы заплатить любые деньги психологу, астрологу, коучу, лишь бы кто-то проявил к нам внимание и заботу. А в идеале еще и подсказал, что делать. Но как же мы сами? Ведь мы есть у самих себя. Взрослые, самостоятельные, неравнодушные мы. Давайте просто сядем и подумаем: как бы мне было хорошо? Что я могу для этого сделать? Что именно дало бы мне ощущение опоры и уверенности? Что мне не нравится, от чего бы я с удовольствием отказался?

Еще мы можем попросить помощи и позволить другим помогать нам. Вокруг так много людей, готовых в любой момент оказать нам необходимую поддержку. Мы не одиноки. Нужно просто сказать, что вам нужна помощь – родителям, детям, учителям, психологам, знакомым, друзьям. Это поможет сохранить энергию для важных дел, быть в ресурсном состоянии, а значит, жить более счастливой жизнью.

В ситуации изменения гендерных норм распределения ролей очень важно поддерживать постоянный диалог с супругом. Чем больше вы общаетесь и рассказываете о том, что для вас хорошо и как вы себе представляете идеальный брак, тем больше шансов выработать взаимоприемлемую позицию. В идеале все вопросы, касающиеся семьи и воспитания детей, нужно начинать обсуждать еще до регистрации брака и рождения первого ребенка.

Сепарироваться от детей, как бы странно это ни звучало. Это значит не возлагать на них свои ожидания и фантазии, даже если они кажутся вам более чем реальными. Заниматься своей собственной жизнью, а не посвящать ее целиком и полностью подрастающему поколению. Это возможно, если сам родитель самостоятелен и имеет свои планы, мечты, цели и увлечения, никак не связанные с детьми. Родительство – это всего лишь одна из прекрасных составляю-

щих нашей жизни, наравне с любовными отношениями, карьерой, творчеством, культурной жизнью, путешествиями и дружбой.

Искать свой собственный уникальный метод воспитания. Вы можете взять за основу то, что отлично зарекомендовало себя в вашей первой семье (родительской) и в семье вашего партнера, и добавить туда то, что, на ваш взгляд, продиктовано временем, событиями и людьми, которые вас окружают. Наполните его основными ценностными установками и заповедями любви, свободы и нравственности. Все в ваших руках.

Знать и применять на практике то, что написано в книгах по возрастной психологии и воспитанию. Слава богу, сейчас специальная литература доступна как никогда. Сегодня разве что очень ленивый родитель не знает, что такое границы, привязанность, следование, сепарация. Но знать и применять – это не одно и то же. Когда объем потребляемой информации в разы превышает действия по ее обработке, мы можем чувствовать себя неудовлетворенными. Поэтому если вы узнали что-то новое – сразу пробуйте, применяйте, наблюдайте. Целенаправленные действия превращают нас из потребителей в создателей, а это мощная энергия развития. Совсем не обязательно, чтобы все вам подходило. В этом и прелесть – в возможности пробовать и выбирать то, что подходит именно вашей семье.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

В чем заключается предназначение мужчины и в чем предназначение женщины, решают конкретные мужчина и женщина в паре. Рожать или не рожать – это сугубо личный выбор. Это касается не только физических детей, но и детей духовных – проектов, историй, творческого проявления. Понятия «хорошо» и «плохо» вообще не существует, если это не сопровождается насилием. Компромисс в паре возможен, договоренности тоже.

Основная функция взрослого, родителя, семьи заключается в том, чтобы подготовить ребенка к будущей взрослой жизни. Здорово, что мы можем дать нашим детям возможность потренироваться уже здесь и сейчас. Для этого достаточно выстроить свою жизнь так, как нам хотелось бы. Тогда, глядя на нас, родителей, дети получают свой первый опыт социализации в безопасной среде, тренируясь ежедневно и регулярно. Гораздо легче вырастить успешную личность, если в семье царят любовь, искренность и доверие. Сегодня у нас есть все возможности для того, чтобы быть сознательными, счастливыми и успешными родителями (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

1.3. Современные дети

Многие педагоги сегодня говорят о том, что современные дети не умеют учиться, не любят ждать, не умеют себя занять, и им постоянно скучно. Почему так происходит? Ведь ребенок от природы любознателен, он «заточен» на познание действительности и постоянное развитие. Как же так вышло, что в эпоху доступности знаний дети просто не хотят и не могут учиться?

1. Повышение уровня жизни привело к тому, что сегодня мы можем в короткие сроки удовлетворить практически любое простое желание: перекусить, утолить жажду, развлечься игрой на планшете или телефоне, посмотреть фильм, купить необходимую вещь. Наши дети получают все, что хотят и когда хотят, при этом постепенно утрачивается умение откладывать удовлетворение своих потребностей – подождать, потерпеть, то есть какое-то время побыть в состоянии легкого стресса. С одной стороны, мы хотим дать своим детям все то, чего не было у нас в детстве, хотим сделать их счастливыми. С другой стороны, это желание приводит к тому, что мозг ребенка привыкает немедленно получать все то, что он хочет. В результате детям становится все сложнее пережить даже незначительные стрессовые ситуации, что в конечном итоге становится огромным препятствием для их жизненного успеха.

2. Наши дети ограничены в социальных связях. А от их количества и качества напрямую зависит наше состояние счастья. Мы, родители, все чаще сами даем в руки детей гаджеты, чтобы они нам не мешали, были чем-то заняты, а значит, как мы считаем, были в безопасности. Хотя часто бывает наоборот: ребенок настолько занят, что не замечает пожара в соседней комнате. Или еще хуже: однажды столкнувшись с обманом в сети или насмешкой сверстников, ребенок замыкается и уже боится строить отношения в реальной жизни. Раньше у детей было больше возможностей в реальных дворовых условиях оттачивать умение ссориться, мириться, находить общие интересы, придумывать игры. Сейчас телефон заменяет ребенку прогулки на свежем воздухе, встречи с гостями (мы реже стали звать их к себе и ходить в гости сами), творчество, общение с родителями и сверстниками. Но мы забываем о том, что телефон сам по себе не научит ребенка общаться, чувствовать эмоции другого человека, мыслить и создавать.

3. В погоне за счастливым детством, таким, которого не было у нас, мы незаметно создаем для наших детей искусственный мир, в котором нет места скуке, рутине и монотонности. Мы старательно их развлекаем и веселим, чтобы почувствовать себя «хорошими родителями». А потом задаемся вопросом: почему дети не убирают за собой игрушки? Почему они не помогают нам по дому? Почему плохо слышат учителя в школе и не хотят делать уроки? Да потому, что мы сами не даем своим чадам даже попробовать поскучать, придумать себе занятие, развлечь себя, выполнить монотонную работу. А ведь именно монотонная работа тренирует мозг, чтобы потом ребенок смог учиться в школе. Какого бы талантливого педагога вы ни встретили, он не сможет тягаться с современной анимацией и стимуляцией, даже если споет и станцует у доски. Поэтому, когда приходит время писать прописи, решать примеры и задачи, дети не справляются: им действительно сложно и о-о-о-очень скучно. Их мозг не приучен трудиться.

4. Строгая организация распорядка дня ребенка – еще одна крайность, в которую впадают многие родители. Пытаясь оставить ребенку как можно меньше времени на свободные игры (понимая, что это будет игра в планшете или телефоне), мы лишаем его свободы. После 8-часового дня в детском садике (четко распланированного, между прочим) родители еще умудряются использовать оставшиеся 2–3 часа до сна «во благо ребенка», попутно и себя лишая возможности отдохнуть (многие готовы потратить два часа, лишь бы добраться до развивающего центра)! На игры, прогулки и свободную деятельность просто не остается времени. К первому классу такие дошкольники уже устают от учебы и доигрывают в игры уже в образовательном учреждении.

5. Современные мобильные устройства стали нашими постоянными спутниками и няньками для наших детей. Но за это приходится расплачиваться нервной системой детей, качеством и продолжительностью их сна, концентрацией внимания и способностью откладывать удовлетворение своих сиюминутных желаний ради выполнения поставленной задачи. После многочасового пребывания в виртуальной реальности детям все сложнее обрабатывать информацию в классе и решать академические задачи, а повседневная жизнь кажется им пресной и скучной. Технологии отдаляют нас и в эмоциональном плане. Мы реже смотрим друг другу в глаза, реже болтаем «о чем-нибудь и просто так», реже придумываем совместный досуг. Родители после напряженного рабочего дня сами стремятся расслабиться, листая ленты соцсетей и маркетплейсов, подавая пример своим детям и забывая о том, что эмоциональная доступность родителей – это главная питательная среда для детского мозга.

6. Нарушение иерархии в отношениях. Мне часто приходится слышать: «Мой сын не пойдет на занятие без сладкого», «Она не любит игрушки, только в планшет играет», «Он не хочет одеваться сам», «Она терпеть не может овощи», «Я сама убегу за ним, а то истерику устроит». Как случилось, что дети стали диктовать нам, что делать? Как вышло, что дети превратились в тиранов для собственных родителей? Где теперь обитает наш здравый смысл? Как мы можем помочь нашим детям, если даем им то, что они хотят, а не то, что для них полезно? Ведь никто не станет спорить с тем, что каждому ребенку для хорошего самочувствия необходимо сбалансированное питание, полноценный сон, прогулки, время для общения и игр с родителями и сверстниками.

Такой детоцентризм отодвигает личную жизнь самих родителей на второй план. Если спросить их, когда они в последний раз были вдвоем в кафе, театре или кино, они не смогут ответить на этот вопрос. Потому что внимание абсолютно всех взрослых в семье сосредоточено на ребенке, особенно если он – единственный и долгожданный подарок судьбы, хотя бывают и исключения. Смена авторитарного подхода к воспитанию детей на гуманистический хороша, если родители правильно понимают особенности такого подхода, а не просто бездумно идут на поводу у своего чада. Позволяя детям делать то, что они хотят, и не выполнять то, что мы, родители, считаем необходимым, мы обрекаем их на несчастливую жизнь и постоянные разочарования. Когда ребенок уходит из семьи, он пребывает в постоянном стрессе, ведь в социуме мир не крутится вокруг него. А как заставить его крутиться, его не научили. Получается такой болезненный диссонанс.

7. Физиологические потребности детей. О них мы вообще часто забываем. А ведь главная задача детства – вдоволь наиграться, набегаться, напрыгаться. Так ребенок учится сначала управлять своим телом, а затем и разумом. Не наоборот! В основе любой высшей психической функции – будь то речь или письмо – лежит движение. Подвижные игры активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают координацию, выносливость, учат действовать по правилам, познавать окружающий мир. Командная игра формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма, способствует развитию пространственного мышления. А мы не даем детям двигаться ни в садике, ни дома, ни в школе, ни во дворе (ПРИЛОЖЕНИЕ 6).

ЧТО МЫ МОЖЕМ

1. Организовать режим дня.

Если с раннего возраста приучить ребенка вовремя вставать и ложиться спать, чистить зубы, умываться, питаться, гулять примерно в одно и то же время, в дальнейшем можно избежать ситуаций, когда он отказывается это делать. Это станет здоровой физической привычкой организма. И это вовсе не значит, что нужно заставлять ребенка, например, есть, если он не голоден, или спать, если организм еще не готов. Просто нужно очертить границы. Так будет удобнее и вам, и ребенку.

2. Использовать игровую/соревновательную деятельность.

Чтобы избежать отказа в выполнении просьбы и дополнительно мотивировать ребенка к действию, облеките вашу просьбу в форму игры или соревнования. В младшем возрасте это увлекает и срабатывает на 100%. Приказной тон («Садись и ешь немедленно суп!») лучше заменить на шутливо-игривый («Спорим, папа съест быстрее тебя?»). Однако здесь не следует перегибать палку. Этот прием следует использовать только в исключительных ситуациях, когда вы чувствуете, что поведение малыша выходит из-под контроля. В остальных случаях ведите себя нейтрально («Пойдем / пора есть»).

3. Определить границы.

Они спасительны и жизненно необходимы ребенку. И дело даже не в удобстве других людей. К сожалению, сейчас мы с вами все реже задумываемся об этом и живем по принципу «Главное, чтобы моему чаду было хорошо». Границы защищают ребенка, помогают себя сохранить, учат ладить с другими людьми, комфортно жить в социуме, быть принятым и понятым. Вот самые простые приемы:

начните с себя, ведь дети лучше всего учатся, наблюдая за нами;

если ваш ребенок дошкольного возраста, старайтесь заменять вопросительные интонации на утвердительные: вместо «Ты идешь гулять?» – «Сейчас пойдем гулять»;

будьте уверены в своих словах, избегайте излишних объяснений ваших решений;

установите последовательность действий и строго ей следуйте: «Сейчас ты позанимаешься, потом мы перекусим, а затем поедем домой».

говорите правду, учитывая возраст ребенка;

вы и только вы можете принимать решения о лечении, обучении, развитии, питании;

разрешайте в определенных местах вести себя так, как не разрешается в других. Кричать в лесу (а не в общественном месте), брызгаться в реке (а не в туалете театра), валяться в снегу (а не на проезжей части), лежать на траве (а не на полу магазина);

давайте право выбора там, где это возможно, при небольшом количестве вариантов: «Ты какую юбочку хочешь надеть – желтую или красную?», «Какой сок будешь – персиковый или яблочный?»

придумайте вместе с ребенком Правила семьи (образец Правил вы найдете в ПРИЛОЖЕНИИ 6);

требуйте от ребенка только то, что он в состоянии сделать (задание соответствует возрасту, и вы научили, как его выполнять);

всегда благодарите за усилия и помощь;

умейте попросить прощения, если это необходимо;

всегда помните, что в семье взрослый – это вы, и несете ответственность вы, а не ребенок.

Постепенно, по мере взросления вашего чада, эти пункты будут меняться и расширяться, и вполне естественно будет спросить у подростка: «Какие у тебя планы?», «Чем займемся в выходные?»

4. Научить терпеть и ждать.

Для этого следует находить время для полного включения в ребенка. Это может быть и три минуты, и 30 минут – в зависимости от ваших возможностей, но в этот момент вы не должны отвлекаться ни на что другое. Если ребенок беспокоит вас, когда вы заняты, реагируйте на это без лишних эмоций. Просьба подождать может сопровождаться или не сопровождаться предложением альтернативы. Важно самим демонстрировать пример терпеливого ожидания. Одинаково важно вмешаться тогда, когда требуется помощь, и не вмешиваться, когда ребенок увлечен и может справиться сам.

Проявляя терпение, ребенок прилагает большие усилия и часто добивается успеха, поэтому родители стремятся воспользоваться этим, чтобы успеть сделать что-то еще. Пока ситуация не выйдет из-под контроля, потому что ребенок не может больше ждать. И вы будете

вынуждены осудить его неконструктивное поведение или уделить ему внимание, которого он так жаждал. Этим мы сами создаем ситуацию неуспеха и стимулируем негативное поведение – чтобы получить желаемое, нужно покапризничать, пошуметь или любым способом обратить на себя внимание. Получается, что мы и наши дела важны, а ребенок – не важен. Наша же задача найти баланс, при котором и наши дела будут важными, и потребности ребенка в нашем внимании будут учтены.

5. Научить выполнять монотонную работу.

Тишина, повторяющиеся движения, размеренный темп не только дают нам время подумать, но и развивают грубую и мелкую моторику, повышают выносливость, усидчивость, помогают успокоиться и почувствовать себя в безопасности. Когда ребенком овладевает скука, можно подкидывать ему идеи по оптимизации процесса или смены последовательности действий (мытья посуды, протирания полок, приклеивания наклеек, чистки картошки, работы в прописях). Можно сопровождать монотонную работу любимой музыкой, и тогда даже глажка белья может превратиться в зажигательный танец и принести удовольствие. Поощряйте ребенка похвалой или попросите его придумать вознаграждение.

6. Научить видеть мир с позиции другого человека.

Или хотя бы задумываться, о том, что существуют разные взгляды на устройство мира. Просто потому что мы все разные. Люди часто судят о других по себе, что порождает немало конфликтов и недоразумений. Для того чтобы сформировать эту способность, достаточно наблюдать, анализировать, делать выводы, задавать наводящие вопросы. Но самое главное – научиться самим позволять другим иметь собственный взгляд на вещи, основанный на личном опыте. Тогда и детям это будет даваться проще.

7. Оставлять в покое.

В идеале у ребенка в возрасте 5–12 лет должно быть не менее двух часов свободного времени. Свободное время – это время, когда ребенок предоставлен сам себе и самостоятельно решает, чем ему заняться. Лежание на диване и ничегонеделание должно восприниматься как редкая возможность помечтать, поразмышлять о себе и о своей жизни, что в конечном итоге способствует самоидентификации. Кроме того, отдых даст ребенку возможность более качественно и в сжатые сроки выполнить любую последующую работу. Для школьников особенно важно дать мозгу отдохнуть и таким образом правильно усвоить информацию. У подростков должно быть больше свободного времени (т. е. организованного ими самими, а не родителями, исходя из их потребностей и увлечений).

8. Обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Дозированная физическая нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, в организме начинают выделяться эндорфины. «Гормоны счастья» снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, подскакивает.

Особенно хороши занятия на свежем воздухе, когда в результате активизации окислительно-восстановительных процессов все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья. Двигательная активность дошкольников и школьников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие.

9. Научить выполнять домашние обязанности.

Мы часто думаем, что такие простые вещи, как уборка или приготовление еды, не требуют особого внимания. Ребенок и так должен все это уметь. Но, как и в случае с игрой, общением, чтением и письмом, этим вещам необходимо сначала научить. У ребенка должна быть возможность сначала наблюдать за тем, как вы выполняете работу по дому, а затем выполнять ее вместе с родителями. Если ребенок маленький, ему нужна подробная инструкция, как сделать это самостоятельно (можно проиллюстрировать). Затем ребенок выполняет эту работу в

одинокую, но под присмотром взрослых, и только после этого он может быть готов к самостоятельному и регулярному выполнению нужного действия. Похвала – лучший стимул для того, чтобы ребенок повторил действие снова.

10. Общаться с ребенком.

На любые темы. Беседа – самый универсальный способ общения. В общении важно не только говорить, но и уметь слушать и слышать. Благодаря активному слушанию мы можем понять, что происходит с ребенком, о чем он думает, чему удивляется или сопротивляется. При этом лучше избегать формальных вопросов типа «Как дела в школе?», «Почему такой кислый?». Если вы не знаете, как начать разговор – расскажите о себе. О своих проблемах на работе, о радостях сегодняшнего дня, о планах и мечтах. А затем уже внимательно выслушайте – без советов, осуждений и высказывания своего мнения без просьбы со стороны ребенка. Молча.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Дети восхищаются своими родителями и мечтают быть похожими на них. Поэтому важно стать для них тем примером, которому хочется подражать. Стать лучшей версией себя. Ребенок должен убедиться, что взрослость дает ощутимые преимущества. Для ребенка огромная радость видеть счастливых родителей, которые могут и умеют больше, чем он: добиваться целей, решать множество задач, помогать другим, учиться новому и радоваться жизни.

Суть воспитания заключается в гармоничном сочетании власти и заботы. От качества, безопасности и надежности привязанности зависят ваши отношения с ребенком. С одной стороны, родители заботятся, опекают, помогают, защищают, а с другой – устанавливают границы, руководят и обучают. В таких условиях у ребенка обычно возникает естественное желание следовать, слушаться, подчиняться и принимать заботу. Наша главная задача – не заставить ребенка слушаться, а научить его этому. Приказы, наказания, угрозы, давление приведут лишь к лести, шантажу, лжи, манипуляциям и саботажу. Мы можем перестать командовать, поучать и стыдить, и тогда ребенок будет послушным не из-за страха наказания или желания получить награду. И в этом нам поможет наш естественный авторитет и иерархичная позиция.

Если отношения в порядке, ребенку будет спокойно и хорошо рядом с вами. У него будет много познавательной энергии, любознательности, он будет успешно развиваться и хорошо учиться. В каждом ребенке заложено естественное желание быть хорошим для своих родителей, слушаться их. Ведь когда ребенок чувствует, что его потребности принимают и слышат, он постепенно учится считаться с потребностями других людей. И если такой ребенок и делает что-то не так, то это не намеренно, и родителю обычно легко удастся исправить ситуацию, ведь ребенок ему доверяет и готов прислушиваться к его советам.

1.4. Чему и как учить детей в XXI веке

В мире высоких скоростей и информационного шума, неопределенности и многозадачности вполне естественно испытывать тревогу, задумываясь о том, к чему готовить наших детей. Сегодня как никогда возросла роль семьи в обеспечении необходимой опоры, стабильности, уверенности в завтрашнем дне. Как мы можем помочь себе и своим детям быть счастливыми в этом изменчивом мире? Первое, что мы можем сделать, – это определить, что для нас важно. Важно конкретно для каждого и для общества в целом.

На мой взгляд, первое, на что хотелось бы обратить внимание, – это состояние. В условиях неопределенности довольно сложно развить в себе гибкость и способность адаптироваться к изменениям, и все же реалии нашего времени доказывают эту необходимость. Я не возьмусь судить о том, какие языки следует изучать и понадобятся ли они нам вообще в ближайшем будущем. Равно как и не возьму на себя ответственность указывать, что нужно преподавать в школе, а что уже не имеет никакого смысла.

В вопросах образования своих детей я придерживаюсь политики невмешательства: радуюсь возможности получать бесплатное образование и любыми способами «размять мозги». Мне скорее хотелось бы понять, чем конкретно я могу помочь своим детям быть успешными при любых обстоятельствах. Интуитивно, отрефлексировав свое детство и юность и честно задав себе вопрос «Что именно помогло мне состояться как родителю, специалисту, женщине?» я пришла к выводу, что именно семья дала мне силы пробовать, добиваться, трудиться, научила любить и принимать любовь, помогла стать мне тем, кто я есть. Поэтому я чувствую ответственность за то, что я как родитель могу сделать здесь и сейчас для того, чтобы мои дети были счастливы.

ЧТО МЫ МОЖЕМ

1. Быть в контакте с собой и своими ценностями.

Ценности – это то, что человек считает важным и правильным, то, что имеет наибольший вес в ситуации выбора. Когда мы находимся в контакте с собой, своими ценностями и чувствами, нам легче понять, что нам нужно, а что не подходит. В мире рекламы умение ориентироваться в ценностях и критическое мышление поможет вам не стать жертвой манипуляций при принятии решений. Если навык этот отработан и вы понимаете, что для вас важно, то вы никогда не сделаете выбор, основываясь на чужом мнении. Главным фактором в принятии решений будет ваше личное отношение, а не мода или пример других людей.

Дети не могут не подражать, они развиваются через подражание, приспосабливаясь таким образом к условиям окружающей среды (одежда, книги, музыка, формы поведения). Задача взрослого – дать им возможность «попробовать» то, что ценится в группе, и в то же время дать пищу для размышлений о собственном выборе. Хорошо бы научить этому детей, но сначала неплохо было бы научиться этому самим. Безоценочному отношению к себе и другим, толерантности к чужому мнению и вообще к любой отличной от нашей позиции или взгляду на вещи. Для этого нужно учиться постоянному узнаванию себя: каковы ваши способности, темперамент, слабые и сильные стороны, что вам тяжело или легко дается, в чем проявляются особые таланты, что важно и что неважно конкретно для вас. Показывайте детям, что это нормально – изучать себя, нормально – иметь собственное мнение, нормально – подвергать сомнению любую информацию, нормально – опираться на свои ценности и личный опыт.

2. Учить строить и поддерживать отношения.

Мы отражаемся в других людях, понимаем себя через них, получаем обратную связь, чувствуем свою значимость. Поэтому отношения для нас жизненно необходимы, и вряд ли это изменится в ближайшем будущем. Важно уметь строить семейные, дружеские, рабочие и партнерские отношения. Это тоже навык, которому можно научиться. Если в семье сложились

стабильные, поддерживающие отношения – это уже отличный пример для ребенка. Не ограничивайте детей в социальных связях. Чем шире круг общения, тем больше возможностей узнать о мире отношений: как можно конфликтовать, что делать в ситуации неравенства, что такое настоящая дружба и как отличить любовь от влюбленности.

3. Внушить детям неприятие любых форм жестокости.

Откуда берутся истоки ненависти и неприязни, откуда возникает зависть и злоба, откуда в детях столько жестокости и цинизма? От того, что в мире взрослых дети часто сталкиваются с мизантропией, нетерпимостью к чужому мнению, ценностям и взглядам. Раздувание народного самолюбия, ненависть к чужеземцам поощряются и культивируются в СМИ. Отсюда простая и естественная рекомендация для родителей: позаботьтесь о круге интересов своих детей, особенно младших школьников. Ограничьте просмотр боевиков и компьютерных игр с элементами жестокости, насилия и агрессии. Старайтесь избегать физических наказаний.

Родители собственным примером могут донести до сознания сына или дочери: зрелость и сила заключается не в способности разрушать, подвергать насилию, унижать физически и морально, а в умении созидать, утешать, любить. Духовно зрелый человек отвечает за себя сам, не зависит от других и рассчитывает на собственные силы. Задача семьи – объяснять детям, что все мы – жители одной планеты, одной Вселенной, наша связь невидима и необъяснима, и все же она существует.

Если ребенок подвергся жестокому обращению, нужно не только суметь защитить его, но и дать ему возможность проанализировать свое поведение (не сделал ли он что-то, что вызвало такую реакцию у окружающих, пусть даже нечаянно). Необходимо объяснить, из-за чего люди могут так себя проявлять (из-за неуверенности в себе, из-за неумения выражать злость другим способом, от обиды и т. д.). Дети должны понимать и помнить, что жизнь – это не только права и свободы, но и ответственность за свои поступки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.